

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 11.03.2021 года

"Утверждаю"

Директор школы



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-10ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
62 СБ 2013Г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ.	60	1,04	0,07	9,92	45,56	0,04	0,05	3,04		24,82	39,58	27,60	4,12
264 СБ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	36,72	79,80	5,68	1,12
279 СБ 2018Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018)..	150/20	34,08	11,36	37,14	348,65	0,10	0,45	1,43	64,80	354,22	411,25	47,52	0,92
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,00	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		105,00	43,23	17,48	69,31	571,42	0,21	0,77	5,22	174,80	489,86	596,88	95,00	7,28

Обед

9 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
95 СБ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	14,87	210,29	0,10	0,16	25,68	10,00	59,92	164,01	42,68	3,63
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	13,11	14,58	8,36	217,73	0,07	0,10	2,88		18,44	143,69	19,74	2,08
430 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ.	150	2,92	6,85	18,41	148,27	0,14	0,13	19,13	46,51	44,17	100,06	50,02	6,47
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		108,00	37,29	39,95	106,73	937,88	0,41	0,50	74,93	56,51	233,26	527,29	173,60	14,82

Полдник

532 СБ 2018Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (СБ2018)	60	3,96	5,86	22,39	158,19	0,06	0,05	17,63	25,30	30,00	49,16	11,94	0,73
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,00	112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подменю:		35,00	11,96	8,86	50,99	331,59	0,09	0,20	18,13	35,30	142,00	135,16	24,94	0,83